

肥満者の摂食行動の自己報告による査定

木 村 敦 子
(金沢大学文学部)

従来、行動論的減量プログラムは、肥満者と正常体重者の摂食行動にいくつかの相違点があり、肥満者の摂食行動を修正し正常体重者の行動に近づけることが肥満の治療に有効であるとの前提に立ってきた。質問紙による自己報告法を用いたわれわれの経験でもやはり両者の行動間に差異が認められた(大橋, 1983)。すなわち、肥満者は、ゆっくり食べない、気分や感情によって食べ方にムラがある、間食回数が多いか回数が決まっていない、食品を目にふれやすい所に置く、予定を立てず現物を見てから食品を買う等の項目を肯定する回答が多かったのである。また、従来から肥満者の特徴とされている望ましくない行動傾向を総合して得点化したOBスコア(肥満者摂食行動得点)にも両者間に差が認められ、肥満者の方が高得点であった。本研究では、これらの所見が標本を違えても認められるかどうかという普遍性を確かめるとともに、肥満者の摂食行動の修正が減量と関連するかどうかを確認しようとした。

方 法

対象者

(肥満群) 昭和56年から昭和59年までに石川県津幡保健所が主に30歳代と40歳代の主婦を対象に実施した減量プログラムに参加した女性75名を肥満群(以下O群と略す)の対象者とした。対象者の平均年齢は41.2歳、平均体重66.1kg、箕輪法による肥満度は+14.7から+77.3に亘り平均は+32.3であった。肥満歴を見ると20歳以降、特に出産後太り出した人が多かった。なお75名のうち36名(昭和56年と昭和57年の対象者)は、大橋(1983)の対象者と重複している。昭和56, 57年の対象者と昭和58, 59年の対象者の間には保健所で参加を呼びかけた基準に違いはなかったが、年齢(平均はそれぞれ39.2歳と43.0歳, $t=3.081$, $p<.01$)と肥満度(平均は34.8と30.0, $t=3.171$, $p<.01$)に有意差があり、後者は前者よりも年齢が高く、肥満度は小さい。なお、便宜上以下では

表1 事前質問紙の項目と選択肢(アンダーラインの答をそれぞれ1点と採点し、9項目の合計をOBスコアとする)

- あなたは、ほかの人に比べて食べ方が速い方だと思いますか、それとも遅い方ですか
「非常に速い」「やや速い」「普通」「やや遅い」「非常に遅い」
- あなたは、よくかんで食べる方ですか、あまりかまずに食べる方ですか
「よくかむ方だと思う」「普通だと思う」「あまりかまない方だと思う」「わからない」
- あなたは、ひと口に食べる量が多い方ですか、少ない方ですか「多い方」「普通」「少ない方」「わからない」
- あなたは、物事(仕事・読書・テレビ視聴)をしながら、お菓子をつまんだりすることがありますか
「よくある」「時どきある」「あまりない」「全然ない」
- あなたは、食べたくないのに「もったいない」とか「片付ける」ために無理に食べることがありますか
「よくある」「時どきある」「あまりない」「全然ない」「その他」
- あなたは、その時の感情や気分次第で食べすぎたり、あまり食べなかったりムラがある方ですか
「ムラがある」「ムラはない」「その他」
- (6でムラがあると答えた人へのみ) どんな時に食べすぎますか(いくつでも○)
「楽しい時」「退屈な時」「腹の立つ時」「ゆううつな時」「イライラしている時」「さびしい時」
- あなたは、何か食べたいと思った時、どうする場合がありますか
「適当なものをすぐ食べる」「我慢して何も食べない」「ほかの事をして気を紛らわす」「その他」
- あなたは、三度の食事以外に間食(おやつ・夜食など)をどれくらいしますか
「全然しない」「1日1回」「1日2回」「1日3回」「1日4回以上」「きまっていない」
- お宅では、お菓子・果物などをすぐ食べれる食品類は、どんな所にしまっておきますか
「目にふれやすい所」「食卓の上や近くに」「目にふれにくい所」「その他」
- 食品を買う場合、あなたは初めから予定を立てて買いに行きますか、それとも店に行って現物を見てから決める方ですか
「予定を立てて買う」「店で現物を見て決める」「どちらともいえない」「その他」

昭和56, 57年の対象者をA群, 昭和58, 59年の対象者をB群と呼ぶ。

(正常体重群) 昭和56年に上記保健所で成人検診を受けた30歳代と40歳代の女性45名を正常体重群の対象者とした(以下C群と略す)。平均年齢は35.3歳, 平均体重は50.2kgであった。なお, この群は大橋(1983)の対象者と同じである。

手続き

肥満群の対象者には減量プログラム開始時(以下事前と略す)に「食生活に関するアンケート」を実施し, 正常体重群には検診時にほぼ同内容の質問紙を実施した。これらの質問紙は, 食事時間, 食物の好悪をはじめ間食等を含む食生活全般に亘る項目, 摂食行動についての項目, その他の関連行動についての項目から成っていた。ここではそのうち, 大橋(1983)と同じ11項目を取りあげた。11項目の質問及び選択肢は表1に示した通りである。OBスコアは項目7, 8を除く9項目でアンダーラインの選択肢(表1参照)を選べば1点と採点される。ここで取りあげた項目には直接の摂食行動のみでなく日常生活において摂食に関連する行動(食品の収納の仕方や食品購入の方法等)も含まれているが, 本報告では特に指定する場合を除き, 全て摂食行動と呼ぶ。

肥満群には減量プログラム終了時(以下事後と略す)にも質問紙を実施した。これは減量プログラムの効果や感想を問う項目, 食事内容や味の好み・摂食行動の変化を問う項目等から成っていた。ここではそのうち表1の項目に対応する8項目を取りあげた。項目6, 7及び11は事後質問紙中に対応する項目を含んでいないため前後比較の際には除いた。

減量プログラム

このプログラムは, 石川県津幡保健所が, 主として30歳代と40歳代の主婦で住民検診時に肥満(肥満率120%以上)と認められた人に対して手紙や訪問等によって参加を呼びかけて行なった。期間は10週から12週に亘り, 実施年度により多少変動がある。プログラムの内容は, 間食を含む食事毎のカロリー摂取量と摂食行動の自己監視及び記録を中心にしたものであり, 更に栄養のバランスを考慮したカロリー制限を個人別に設定して摂食行動の修正を勧める。また, 週に一回保健所に集まり一週間分の食事記録をチェックし体重を計測した後, ミーティング, 栄養指導, 運動, 会食等を行なった。なお, プログラム内容の詳細は木場(1984)が報告している。

結 果

1 肥満者に固有な摂食行動

(1) A, B両群の比較

各質問項目についてA群とB群でそれぞれの選択肢を選んだ人数の比率(%)を表2①から④に示した。項目7を除き, 2群の分布の一樣性を χ^2 検定によって調べた結果を表の下欄に記した。2群の回答分布が有意に異なるのは, ⑩「食品の収納場所」の項目のみであり, A群では「目にふれやすい所」に置く人の比率が高いが, B群では「食卓の上や近くに」置く人の比率が高い。その他いずれも有意ではないが, ⑥「気分や感情による食べ方のムラ」は, A群では「ある」と「ない」の比率がそれぞれ61%と39%であるのに対しB群では49%と51%と差がなくなっている。⑧「食べたい時の処理」では「適当なものをすぐ食べる」人の比率がB群でやや高く, ⑪「食品の購入方法」は「現物を見て決める」人の比率がB群ではやや低い。⑨「間食回数」はB群の方がやや少ない傾向を示す等の特徴が認められる。

次に, A, B 2群のOBスコアの分布を比較すると図1のように, B群では最高得点者(9点)がおらず得点範囲は0から8までにとどまっているが, 分布の形状はA群と良く似ている。平均得点はA群が3.86(SD=2.21), B群は3.71(SD=2.01)でありB群がやや低いが, この差は有意ではない($t=0.304$, $df=73$)。

以上の結果から2群はここで取りあげた摂食行動に関してほぼ同質であると言える。そこで以下では両群を合併して肥満群(O群)として扱う。

表2. 標本AとBで各選択肢を選んだ者の比率
(A:36人, B:39人)

① 食べる速さ					
	非常に速い	やや速い	普通	やや遅い	非常に遅い
A群	14	22	58	6	0
B群	15	38	33	13	0
「早い」「ふつう」「遅い」 $\chi^2=4.938$ $df=2$ $p<.10$ 「遅くない」「遅い」 $\chi^2=2.376$ $df=1$ $p<.20$					
② 噛みかた					
	よく噛む	普通	あまり噛まない	わからない	計
A群	3	67	31	0	101 %
B群	3	56	38	3	100
「よく噛む」「ふつう」「あまり噛まない」 $\chi^2=0.649$ $df=2$ $p<.70$					
③ 一口の量					
	多い	普通	少ない	わからない	計
A群	25	69	3	3	100 %
B群	26	69	3	3	101
「多い」「ふつう」「少ない」 $\chi^2=0.006$ $df=2$ $p>.99$					

④ 物をしながら食べること

	よくする	時々する	あまりしない	全然ない	無記入	計
A群	25	36	25	6	8	100 %
B群	26	49	21	5	0	101

「する」「しない」 $\chi^2=0.512$ df=1 $p<.50$

⑤ 食べたくないのに無理に食べる

	よくある	時々ある	あまりない	全くない	無記入	計
A群	50	31	14	3	3	101 %
B群	54	36	8	3	0	101

「ある」「ない」 $\chi^2=0.748$ df=1 $p<.50$

⑥ 感情や気分による食べ方のムラ

	ムラがある	ムラはない	その他	計
A群	61	39	0	100 %
B群	49	51	0	100

「ある」「ない」 $\chi^2=1.160$ df=1 $p<.30$

⑦ どんな時に食べすぎるか(前問でムラがあると答えた者のみ。いくつでも)

	楽しい時	退屈な時	腹の立つ時	憂うつな時	イライラしている時	淋しい時	その他	無記入
A群	45	32	27	9	14	9	9	5%
B群	53	21	11	5	16	0	5	11

⑧ 食べたい時の処理

	適当なものをすぐ食べる	がまんする	他のことで気を紛らす	その他	無記入	計
A群	69	3	19	0	8	99 %
B群	82	5	8	3	3	101

「すぐ食べる」「がまんする」「他のこと」 $\chi^2=4.952$ df=2 $p<.10$

⑨ 間食回数

	全然しない	1回	2回	3回	4回以上	未定	無記入	計
A群	3	17	22	19	8	25	6	100 %
B群	3	13	46	15	0	23	0	100

「しない」「1~2回」「3回以上」「未定」 $\chi^2=2.860$ df=3 $p<.50$
「0~2回」「3回以上又は未定」 $\chi^2=2.215$ df=1 $p<.20$

⑩ 食品の収納場所

	目にふれやすいところ	食卓の上や近くに	目にふれにくいところ	その他	無記入	計
A群	44	31	22	3	0	100 %
B群	33	55	8	3	3	102

「ふれやすい」「食卓」「ふれにくい」 $\chi^2=6.137$ df=2 $p<.05$

⑪ 食品の購入方法

	予定をたてて	現物をみて	どちらとも言えない	その他	計
A群	14	61	19	6	100 %
B群	23	51	26	0	100

「予定」「現物」 $\chi^2=1.168$ df=1 $p<.30$

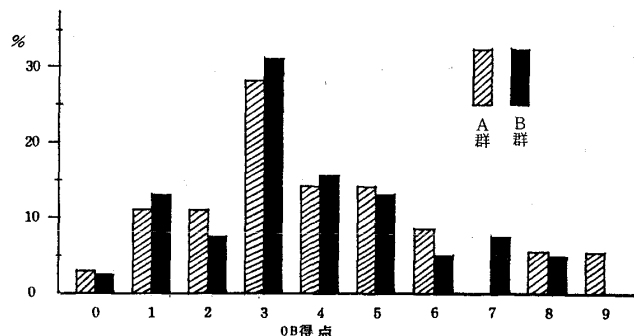


図1. A,B 2群におけるOBスコアの分布

(2) 肥満群と正常体重群の比較

各項目についてO群とC群がそれぞれの選択肢を選んだ人の比率(%)を表3①から⑪に示した。項目7を除き、 χ^2 検定を用いて2群の分布の一樣性を調べた結果をそれぞれ表の下欄に記した。

有意差の認められた項目について、O群の特徴をC群との対比で述べると、ゆっくり食べない、あまり噛まず、一口に食べる量は多い、間食回数は3回以上か決まっていな、すぐ食べられる食品は目にふれやすい所に置く、という行動が多い。これら以外の項目は有意水準には達しないが、全てO群の方が通常望ましくないといされている方向へ回答する傾向が認められ、ほとんど全ての項目は有意水準に近い。つまり、回答方向から見るとO群の方が、物をしながら食べ、食べたくないのに食べ、気分や感情によって食べ方にムラがあり、何か食べたい時には適当な物をすぐ食べ、食品は現物を見て買う傾向がある。⑦「どんな気分の時に食べすぎるのか」を見ると、O群はC群に比べ食べすぎる状況が多岐にわたっていることが知られる。両群ともに「楽しい時」を挙げた人が多いが、「退屈な時」、「憂うつな時」、「淋しい時」を挙げたのはO群だけである。

両群のOBスコアの分布は図2の通りで、O群に高得点者が多い。平均得点はO群が3.79 (SD=2.11)、C群は1.93 (SD=1.29) でこの差は有意である ($t=5.296$, $df=118$, $p<.001$)。この結果からもO群の方に望ましくない行動が多いと言える。

以上の結果を大橋(1983)の報告(A群とC群の比較)と比べてみると、OBスコア、「間食回数」、「食品の収納場所」ではともに有意差が認められている。「食べる速さ」は、大橋の報告では「遅い」と「遅くない」に分けた場合にのみ差が見られたが、A群とB群を併せた場合には「速い」「普通」「遅い」に3分した時にもC群との間に有意差が認められる。また、「噛み方」、「一口の量」は大橋の報告では有意差はなかったが合併群では有意差が認められる。逆に合併群で有意水準に達しない

項目は「気分や感情による食べ方のムラ」、「食品の購入方法」である。残り2項目すなわち「物をしながら食べる」、「食べたくないのに食べる」では両報告ともに有意差が認められない。しかし、回答の分布は仮定に添った方向にあり、O群の方が望ましくない方向に回答する者が多い。

表3. 肥満群(O群)と正常体重群(C群)で各選択肢を選んだ者の比率(O:75人, C:45人)

① 食べる速さ					
	非常に速い	やや速い	普通	やや遅い	非常に遅い
O群	15	31	45	9	0
C群	4	18	53	22	2
	計				

「早い」「ふつう」「遅い」 $\chi^2=8.751$ df=2 $p<.05$
「遅くない」「遅い」 $\chi^2=4.963$ df=1 $p<.05$

② 噛みかた				
	よく噛む	普通	あまり噛まない	わからない
O群	3	61	35	1
C群	9	76	16	0
	計			

「よく噛む」「ふつう」「あまり噛まない」 $\chi^2=6.739$ df=2 $p<.05$

③ 一口の量				
	多い	普通	少ない	わからない
O群	25	69	3	3
C群	11	78	11	0
	計			

「多い」「ふつう」「少ない」 $\chi^2=6.450$ df=2 $p<.05$

④ 物をしながら食べること					
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無記入
O群	25	43	23	5	4
C群	7	49	29	16	0
	計				

「ある」「ない」 $\chi^2=2.840$ df=1 $.05<p<.10$

⑤ 食べたくないのに食べる					
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無記入
O群	52	33	11	3	1
C群	22	51	22	4	0
	計				

「ある」「ない」 $\chi^2=3.213$ df=1 $.05<p<.10$

⑥ 感情や気分によって食べ方にムラがある				
	ムラがある	ムラはない	その他	無記入
O群	55	45	0	0
C群	36	62	0	2
	計			

「ある」「ない」 $\chi^2=3.723$ df=1 $.05<p<.10$

⑦ どんな時に食べすぎるか(前問でムラがあると答えた者のみ。いくつでも)							
	楽しい時	退屈な時	腹の立つ時	憂うつイライラしている時	淋しい時	その他	無記入
O群	49	24	20	7	15	5	7
C群	59	0	12	0	6	0	12
	計						

⑧ 食べたい時の処理

	適当なものをすぐ食べる	がまんする	他のことで気を紛らす	その他	無記入	計
O群	76	4	13	1	5	99 %
C群	69	16	9	4	2	100

「すぐ食べる」「がまんする」「気を紛らす」 $\chi^2=5.177$ df=3 $.10<p<.20$

⑨ 間食回数

	全然しない	1回	2回	3回	4回以上	未定	無記入	計
O群	3	15	35	17	4	24	3	101 %
C群	7	42	33	4	2	11	0	99

「しない」「1~2回」「3回以上」「未定」 $\chi^2=10.517$ df=3 $p<.05$
「0~2回」「3回以上又は未定」 $\chi^2=10.071$ df=1 $p<.01$

⑩ 食品の収納場所

	目にふれやすいところ	食卓の上や付近に	目にふれにくいところ	その他	無記入	計
O群	38	43	14	3	1	99 %
C群	18	27	49	4	2	100

「目にふれやすい」「食卓」「目にふれにくい」 $\chi^2=18.364$ df=2 $p<.005$
「目にふれやすい」「それ以外」 $\chi^2=5.199$ df=1 $p<.05$
「目にふれにくい」「それ以外」 $\chi^2=18.127$ df=1 $p<.001$

⑪ 食品の購入方法

	予定をたてて	現物をみて	どちらともいえない	その他	無記入	計
O群	19	56	23	3	0	101 %
C群	33	44	18	0	4	99

「予定をたてて」「現物をみて」 $\chi^2=3.163$ df=1 $.05<p<.10$

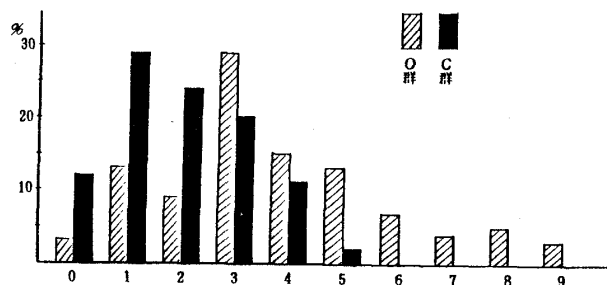


図2. 肥満群(O群)と正常体重群(C群)におけるOBスコアの分布

2 摂食行動の変化と減量度

減量プログラムを完了し、かつ事後質問紙に回答した46名を対象者とした。体重の平均減少量は4.2kg (SD=0.32kg)、肥満度減少量(事前の肥満度と事後の肥満度の差)は平均8.20 (SD=0.61)であった。このうち以下の分析では肥満度減少量を減量度の測度として用いた。なお事前の肥満度と減量度との相関は有意ではない ($r=0.291$, $t=2.018$, $df=44$)。対象とした項目はOBスコア算出にかかわる9項目のうち、事後質問紙に含まれていない2項目を除く7項目である。

まず、摂食行動の前後変化を見るために、事前と事後の質問紙における各項目への回答率を調べた。OBスコ

アに採点される選択肢を選んだ人数の比率(%)は表4に示すように、全ての項目で事後に減少し、特に間食回

表4 減量プログラムの開始時と終了時におけるOBスコア採点方向の回答率(7項目)

	開 始 時	終 了 時	(%)
速 さ	46	9	
噛 み 方	35	11	
一 口 の 量	22	7	
物をしながら	22	11	
食べたくないのに	54	9	
間 食 回 数	46	0	
収 納 場 所	24	4	

数は終了時で0%であった。この7項目に基づいて算出したOBスコア(OB-7スコアと略記する)の分布は図3のようになり、事前と事後のOB-7スコアは明らかに異なった分布を示している。事後には59%の人が得点0であって3点以上は2%にすぎない。平均得点は事前が2.48(SD=1.80)、事後は0.59(SD=0.86)でこの差は有意である($t=6.670$, $df=45$, $p<.001$)。以上から、摂食行動は修正されたと言える。

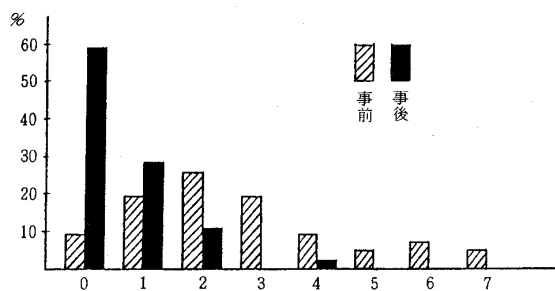


図3. 減量プログラムの前後におけるOB-7スコアの分布

次に個人毎のOB-7スコア変化量と減量度との関係を検討した。表5に示した通り、OB-7スコアの前後差(事前-事後)と減量度との間に何らかの一定関係が存するとは思われない。また両者間の相関関係も有意ではなかった($r=-0.074$)。

表5 開始時と終了時のOB-7スコア差毎の減量度中央値

OB得点の差 (開始時-終了時)	人 数	減量度(中央値)
7	1	6.5
6	2	6.0
5	1	9.4
4	4	9.5
3	8	6.3
2	9	8.8
1	9	6.8
0	8	7.4
-1	4	9.2

各項目毎に、事前ではOB-7スコアに該当したが事

後には該当しなくなった人とその他の人の人数と減量度(中央値)を表6に示した。中央値で見ると、「速さ」「噛み方」以外はむしろ「それ以外」の人の方が減量度が大きい中央値検定の結果はいずれも有意水準に達しない。すなわち、OB-7スコアで示される望ましくない行動を修正できた人とできない人では減量度には差がない。そこで、OB-7スコアに該当するか否かにかかわらず、より好ましい方向へ変化した人とそれ以外の人に分けて減量度を比較した。例えば「速さ」の項目で事前に「普通」と回答した人が事後に「やや遅くなった」

表6 OB-7スコア該当側から非該当側へ変化した人とその他の人の人数と減量度(中央値)

項 目	該当から非該当へ変化した人		その他の人		中央値検定の χ^2 値 ($df=1$)
	人 数	中央値	人 数	中央値	
速 さ	15	7.9	31	7.5	<1
噛 み 方	11	8.8	34	7.6	1.295
一 口 の 量	7	6.0	37	7.9	1.529
物をしながら	9	7.2	37	7.9	<1
無理に食べる	23	6.9	23	8.1	1.394
間 食 回 数	20	7.1	26	7.9	<1
収 納 場 所	11	6.8	35	8.0	1.075

「わからない」「無記入」「その他」の回答者は除いてある

と回答すれば、どの事点でもOBスコアには採点されないが、この変化は好ましい方向を示すと見做した。なお、「収納場所」については便宜的に「食卓の上や近くに」から「目にふれにくい所」への変化も好ましい変化に加えた。表7に各項目毎の人数と減量度の中央値を示した。「速さ」「噛み方」「一口の量」「物をしながら食べる」の4項目では好ましい変化を示した人の方が中央値は大きい、中央値検定の結果は、7項目のどれにも有意差は認められなかった。唯一有意水準に近い傾向を示したのは「一口の量」($p<.10$)である。

表7 好ましい方向へ変化した人とそれ以外の人的人数と減量度(中央値)

項 目	好ましい変化あり		それ以外		中央値検定の χ^2 値 ($df=1$)
	人 数	中央値	人 数	中央値	
速 さ	34	7.8	12	7.4	<1
噛 み 方	31	8.5	14	7.2	1.412
一 口 の 量	33	8.7	11	6.8	3.030
物をしながら	31	8.2	15	7.1	<1
無理に食べる	32	7.3	12	8.4	1.833
間 食 回 数	35	7.2	11	8.5	1.075
収 納 場 所	26	7.6	19	7.7	<1

「わからない」「無記入」「その他」の回答者は除いてある

考 察

1 肥満者の摂食行動の特徴について

大橋が対象者とした肥満群(A群)と、それとは別の

肥満群（B群）との間で事前質問紙に対する回答とOBスコアの分布を比較したところ、「食品の収納場所」を除いては2群に差がなく、ほぼ同じ分布を示した。「食品の収納場所」については、A群では「目にふれやすい所」、B群では「食卓の上や近くに」置く者の比率が高いという違いが見られた。この理由は明らかではない。しかし、この項目の選択肢は「目にふれやすい所」「食卓の上や近くに」「目にふれにくい所」「その他」に分かれており、目にふれやすいか否かと食卓付近か否かという二次元の意味をもっている。「その他」の回答には「決まった場所」「戸棚の中」等の記述が見られ、回答者にとっては答えにくい項目であったと思われるので、今後質問を2項目に分けるか、選択肢を変更して一次元の意味内容をもたせるように修正していくべきと思われる。

A、B2群を併せた肥満群と正常体重群の回答及びOBスコアの分布を比較した結果、両群の間にいくつかの違いが認められた。肥満群は正常体重群に比べOBスコアが高く、ゆっくり食べない、あまり噛まず、一口の量は多い、間食回数は多いか決めておらず、食品は目にふれやすい所に置く、といった特徴がある。その他の項目は有意差は認められないまでも有意水準に近い差が見られる項目が多く、すべての項目で肥満群の方に望ましくない方向の回答が多い。

以上から、さきに大橋が報告した肥満者に固有の摂食行動はある程度普遍性をもつことが確かめられた。ただし対象者のサンプルサイズを大きくして再検討した結果、個々の項目においては統計的な有意性が変動したものもあった。

2 行動修正と減量度について

減量プログラムの開始時と終了時に実施した質問紙間で回答分布及びOBスコアの平均値に差が見られるので、減量プログラムによって摂食行動は望ましい方向へ変化したと見做すことができよう。しかし、各個人における行動修正の有無、及びOBスコアの差で示される修正の程度と減量度の間には、一定の関係は認められなかった。つまり、多くの行動を修正した人の方が減量度が大きいとか、ある行動を修正できた人はそうでない人よりも減量度が大きいといった関係は認められなかった。この理由には、大別して2通りの考え方が可能である。1つは測定手段に関連する限界であり、もう1つは摂食行動の修正と減量度とは関係がないとする考え方である。以下それぞれについて検討する。

前者に関しては第1に、事後質問紙実施時の対象者の

態度や知識が事前質問紙実施時とはかなり異なっていることが挙げられる。事後質問紙を実施した時点では対象者は好ましい摂食行動に関する知識を得ており、そのために回答に歪曲が生じる可能性がある。また、対象者が自分の体重減少量を多いと感じるか少ないと感じるかによって回答に違いが出る可能性もないとは言えない。体重減少量が0.4kgのある対象者は「減量教室は減量にやや効果があった」と回答しており、スタッフに対する社会的配慮等が回答に影響した可能性もあろう。これらは質問紙法の限界を示している。第1と関連して、第2には本研究の質問項目に固有の問題点が挙げられる。事後質問紙では変化の程度についての選択肢が3段階（例：項目2「よく噛むようになった」「変わらない」「あまり噛まなくなった」）から5段階（例：項目1「非常に速くなった」「やや速くなった」「変わらない」「やや遅くなった」「非常に遅くなった」）まで項目によって異なっている。選択肢（評定段階数）の少ない項目では小さな差を捉えきれない面があったと思われる、これがOB-7スコアの床効果の一因となっているのかもしれない。選択肢をもう少し細かく分けて変化を捉えやすくした方がよいと思われる。また事前質問紙についても同様のことが言える。望ましい行動修正が生じるためには修正前の行動が望ましくないものでなくてはならない。OB-7スコアで言えば前後の差が大きくなるためには事前のOB-7スコアの値も大きくなくてはならない。初めからOB-7スコアの低い人は大きな差をとりえないのである。何人かの対象者の例を見ると、例えば最高の減量度（22%）を示した人のOB差は0であるが、この人は事前のOBスコアが既に0であったし、OB差が負になった4名のうち2名は0から1への増加であった。これは行動修正と減量度が無関係な証拠とも受けとれるが、事前質問紙の項目や選択肢をもう少し敏感なものにできるかどうかの吟味は行ってみる必要がある。さしあたっては事後の質問紙に、項目6、9に対応する質問項目を入れて、検討できる項目数を増す方法が考えられる。

摂食行動の修正と減量度の間に関係が認められなかった理由として、本来一定の関係はないとする考え方もできる。例え何らかの関係を持つとしてもその効果が他の要因の効果と交絡している可能性もある。摂食行動の修正がどんな効果を持ち得るか考えると、行動修正によって食物摂取量が減り、摂取量が減ることによって減量が生じるという連鎖が考えられる。この場合、摂食行動の修正は単に摂取量を減らす1つの手段と言える。本プログラムでは摂食行動の修正を勧めるとともに、カロリー

摂取の制限というより直接的な方法もとっている。確かに、行動が全く修正されずとも、つまり、あまり噛まずに、大口で速く食べたとしてもカロリー摂取量を制限すれば減量するであろうし、その場合には行動修正の有無や程度と減量度との間に一定の関係が見出せなくとも不思議ではない。食べる速さ等、それを修正した場合の効果について生理的基礎が見出されているものもあるが、本プログラムではカロリー摂取の制限に帰因する減量の効果と交絡している。今後、カロリー摂取量を変数に加えた分析も必要であろう。また、行動修正が減量に及ぼす効果を査定する方法として、一方では摂取カロリー量を制限せず行動修正のみを行なう減量プログラムや、摂取カロリーを一定の量に固定して行動修正を行なう減量プログラムの実施も考えられる。更に、摂食行動の修正が果たす役割として、減量よりはむしろ減量した体重の維持により効果を持つことが考えられる。さまざまな摂食行動修正の効果が生理的基礎を持つにせよ持たないにせよ、行動を修正しない人はした人よりも体重が元に戻りやすいといった傾向が認められるかどうかの吟味（追跡研究）も必要であろう。

要 約

自己報告法において、肥満者には固有の摂食行動が見

られるという大橋（1983）の所見が、標本を違えても認められるかどうかの普遍性を確かめ、肥満者群の回答分布はほぼ同じであることを確認した。両肥満者群を併せて一群とし、正常体重者群との比較を行なった結果、肥満群には、食べる速さ、噛み方、一口の量、間食回数、食品の収納場所について望ましくない行動をとる者が多かった。その他の項目でも有意水準には達しないが同様の傾向が見られた。

次に減量プログラム前後における肥満者の摂食行動の修正の有無と減量度との関係を調べた結果は、摂食行動を修正するかしらないかにより減量度に違いは認められなかった。この原因に関して、自己報告という方法自体の問題点と、行動修正が減量に及ぼす効果の意味について若干の考察を加えた。

参 考 文 献

- 木場深志 1984 自己監視法を中心とした減量プログラムの試み 臨床心理学の諸領域, 3, 26-37.
大橋紀美 1983 自己報告にみられる肥満者の摂食行動 臨床心理学の諸領域, 2, 2-9.